

LUNEDI					MARTEDI					
SALA GREEN	SALA BLACK	SALA RED	SALA JUJITSU	POOL	SALA GREEN	SALA BLACK	SALA RED	SALA JUJITSU	POOL	
9:30 10:20 TOTAL BODY ROMINA				08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF	9:30 10:20 HATHA YOGA SILVIA		09:30 10:00 ADDOMINALI TRAINER		08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF	
10:30 11:20 PILATES ROMINA				09:30 10:15 AQUA SPINNING FEDERICO					09:40 10:25 AQUA TABATA ROMINA	
13:30 14:20 GAG DANIELA	13:30 14:30 H2 SPINNING EMANUELE			10:15 11:00 NOODLE FUSION FEDERICO	13:30 14:20 X TEMPO STELLA	13:30 14:20 H2 STRIDING ROMINA	13:30 14:20 CIRCUITO BRUCIA GRASSI VIRGINIA		10:30 11:15 AQUA SOFT ROMINA	
				13:30 14:15 AQUA POLE FEDERICO	14:30 15:20 PILATES ROMINA				13:00 13:45 NUOTO ADULTI STAFF	
18:00 18:50 PILATES ROMINA				14:30 15:15 AQUA CIRCUIT DANIELA	18:00 18:50 HATHA YOGA SILVIA	18:00 18:50 WALKING ROMINA			13:30 14:15 AQUA ZUMBA VALENTINA	
	19:00 19:50 H2 SPINNING PIERLUIGI			18:40 19:25 AQUA CIRCUIT ANDREA	19:00 19:50 TOTAL BODY STELLA				15:00 16:00 GESTANTI NADIA	
20:00 20:50 TOTAL BODY PIERLUIGI				19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA	20:00 20:50 FIT BOXE STELLA				18:40 19:25 AQUA BOXE LAURENNE	
				19:30 20:15 NUOTO ADULTI STAFF					19:30 20:15 AQUA CIRCUIT LAURENNE	
				20:00 21:30 NUOTO MASTER FEDERICO					19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF	
MERCOLEDI					GIOVEDI					
SALA GREEN	SALA BLACK	SALA RED	SALA JUJITSU	POOL	SALA GREEN	SALA BLACK	SALA RED	SALA JUJITSU	POOL	
09:30 10:20 TOTAL BODY ROMINA				08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF	09:30 10:20 HATHA YOGA SILVIA		09:30 10:00 ADDOMINALI TRAINER		08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF	
10:30 11:20 POSTURALE ROMINA				09:30 10:15 AQUA GYM DANIELA					09:30 10:15 AQUA TABATA FEDERICO	
13:30 14:20 NIKE PROGRAM ROMINA	13:30 14:20 H2SPINNING PIERLUIGI			10:15 11:00 GYM BELT DANIELA	13:30 14:20 POWER YOGA SILVIA	13:30 14:20 H2 SPINNING EMANUELE	13:30 14:20 CIRCUITO BRUCIA GRASSI STELLA		10:30 11:15 AQUA CIRCUIT FEDERICO	
				13:30 14:15 AQUA TABATA DANIELA					13:30 14:15 AQUA POLE ALESSIA	
18:00 18:50 POSTURALE PIERLUIGI				14:30 15:15 AQUA SPINNING DANIELA	17:30 18:20 PILATES ROMINA	18:00 18:50 H2 STRIDING FABRIZIO			14:30 15:15 AQUA GYM STELLA	
19:00 19:50 TOTAL BODY PIERLUIGI	19:00 19:50 H2 SPINNING DARIO			18:40 19:25 AQUA GYM ANDREA	18:30 19:20 TABATA CIRCUIT ROMINA				18:40 19:25 AQUA GYM LAURENNE	
20:00 20:50 ZUMBA VALENTINA				19:30 20:15 AQUA SPINNING ANDREA	20:00 20:50 HATA YOGA SILVIA				19:30 20:15 AQUA POLE LAURENNE	
				19:30 20:15 NUOTO ADULTI STAFF					19:30 20:15 NUOTO ADULTI STAFF	
									20:00 21:30 NUOTO MASTER FEDERICO	
VENERDI					SABATO					
SALA GREEN	SALA BLACK	SALA RED	SALA JUJITSU	POOL	SALA GREEN	SALA RED	SALA RED	POOL	POOL	
09:30 10:20 TONIFICAZIONE STELLA				08:45 09:30 NUOTO ADULTI STAFF	12:30 13:30 ?????? STAFF	11:30 11:55 ADDOMINALI TRAINER		13:30 14:15 ?????? STAFF	13:00 14:30 NUOTO MASTER STAFF	
10:30 11:20 POSTURALE STELLA				09:30 10:15 AQUA CIRCUIT ROMINA	DOMENICA CONTROLLARE LA PROGRAMMAZIONE MENSILE					
13:30 14:20 FIT BOXE STELLA	13:15 14:02 PILATES ROMINA			10:15 11:00 GYM BELT ROMINA						
				11:00 12:00 GESTANTI NADIA	LEGENDA SIMBOLI E ATTIVITA					
18:00 18:50 POSTURALE PIERLUIGI	19:00 19:50 H2 SPINNING PIERLUIGI			13:00 13:45 NUOTO ADULTI STAFF						
				13:30 14:15 AQUA TABATA VALENTINA	INDOOR	OUTDOOR	TONIFICAZIONE	COREOGRAFICA	POSTURALE	COMBATTIMENTO
				14:30 15:15 AQUA SPINNING ROMINA	GESTANTI		CARDIO	FUNZIONALE	CORSI NUOTO	NUOTO MASTER
				18:40 19:25 AQUA CIRCUIT LAURENNE	LA DIREZIONE, QUASPORT TENGENDO NECESSARIO, SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE LE LEZIONI RELATIVAMENTE A: ORARIO, TIPOLOGIA DI ATTREZZATURE, ED EVENTUALI SOSPENSIONI					
				19:30 20:15 SPIN CIRCUIT LAURENNE						
				19:30 21:00 NUOTO ADULTI STAFF						

